114學年度 八 年級 健康與體育 領域/科目教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 （無則免填）
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第一週	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	上課參與 實務操作	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。安J11學習創傷救護技能。	

第二週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】 涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第二週	單元四 貼心！就能安心！ 第1章 運動與貼紮	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1簡易運動傷害的處理與風險。	1.了解不同貼紮類型的功能差異。 2.體驗並練習貼紮技術對身體動作的影響。 3.了解如何在常見的運動傷害中施作正確的貼紮技術。	上課參與 實務操作	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J5了解特殊體質學生的運動安全。 安J6了解運動設施安全的維護。安J11學習創傷救護技能。	
第三週	單元一 愛，這件事 第1章 歌頌情誼	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。	Db-IV-4愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。 Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策	1.辨別欣賞、喜歡與愛。 2.了解健康的邀約、安全的約會的方式。 3.學習情感維持與結束的正確方式。 4.培養情感關係中的正確態度與健康價值觀。	態度檢核 上課參與 小組討論	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃】	

			略。			涯J4了解自己的人格特質與價值觀。	
第三週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係 品J8理性溝通與問題解決。	
第四週	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問	

			訊息的批判能力。 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	5.培養堅守安全性行為的態度。		題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【法治教育】 法J2避免歧視。	
第四週	單元五 挑戰極限 第1章 標槍 千斤一擲	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.能遵守標槍場上安全規則及遊戲規則。 2.能經由同儕間的觀察學習了解標槍動作的原理。 3.懂得聯合身體各部位提升運動表現。 4.能成功做出完整的標槍動作。 5.相互合作的班級氣氛。 6.能將學習到的軀幹、下肢訓練法運用於標槍運動增能。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係 品J8理性溝通與問題解決。	
第五週	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自	

		險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。		主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【法治教育】 法J2避免歧視。	
第五週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	
第六週	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8愛滋病及其它性病	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。	

			的預防方法與關懷。			【法治教育】 法J2避免歧視。	
第六週	單元五 挑戰極限 第2章 三項全能	2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Cd-IV-1戶外休閒運動綜合應用。	1.了解三項全能的起源及各種距離。 2.認識三項全能的器材及使用時機。 3.體驗在不同項目之間轉換的過程、身體感受，並了解轉換區的擺放設置。 4.學習設計適合自己的運動訓練計畫。 5.完成一次的小型三項全能賽。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶J3理解知識與生活環境的關係，獲得心靈的喜悅，培養積極面對挑戰的能力與態度。 【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	
第七週 第一次段考	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【法治教育】 法J2避免歧視。	
第七週 第一次段考	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安	

		境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。		全的維護。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第八週	單元一 愛，這件事 第2章 「性」福「保」典	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Db-IV-6青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 Db-IV-7健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 Db-IV-8愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。	1.認識性傳染病的種類與症狀。 2.了解性傳染病的預防方式。 3.培養關懷性傳染病患的態度。 4.學習「健康技能-正確使用保險套」。 5.培養堅守安全性行為的態度。	上課參與 小組討論 態度檢核	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J5辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 【法治教育】 法J2避免歧視。	
第八週	單元五 挑戰極限 第3章 競技體操 地板	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。	1.認識體操運動的脈絡。 2.能夠了解臺灣在國際體操領域的表現。 3.能夠了解體操地板運動為何。	上課參與 平時觀察 態度檢核	【安全教育】 安J1理解安全教育的意義。 安J2判斷常見的事故傷害。 安J6了解運動設施安	

		境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Ia-IV-1徒手體操動作組合。	4.能夠了解體操地板運動的基本動作及練習方法。 5.能夠學會體操地板運動的動作與正確技巧。 6.能夠學會簡單的動作組合，並加以運用。 7.能夠學會分析動作技巧與編排。 8.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 9.能遵守安全規範及比賽規則。 10.營造相互合作的班級氣氛。 11.能夠欣賞他人的動作表現。		全的維護。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	
第九週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第九週	單元六 水上游龍	1d-IV-2反思自己的運動技	Gb-IV-2游泳前進25公尺	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。	上課參與 態度檢核		

	第1章 捷泳 泳無止息	能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。	(需換氣5次以上)。	2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。	技能測驗		
第十週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係 品J8理性溝通與問題解決。	
第十週	單元六 水上游龍 第1章 捷泳 泳無止息	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Gb-IV-2游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.認識呼吸肌群在捷泳換氣中是如何作用。 2.熟練捷泳換氣與划手的配合技巧。 3.自我反思動作學習成果，並分析與改善換氣問題。 4.精進泳技並思考換氣	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。		策略，有效應用於游泳能力評量並達成目標。			
第十一週	單元二 一生「醫」世 第1章 臺灣「醫」級棒	1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-5全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.了解臺灣推行全民健保的價值與意涵。 2.清楚健保經營方式和特色，並了解相關專有名詞的意義，進而懂得珍惜健保資源。 3.認識健保卡所提供的醫療服務項目、功能和使用方式。 4.破解國人就醫迷思，分析健保醫療資源浪費的原因。 5.清楚正確就醫流程，了解相關醫療制度和名詞。 6.選擇適當的就醫流程和習慣，並懂得珍惜醫療資源。	上課參與 平時觀察 態度檢核 心得分享	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係 品J8理性溝通與問題解決。	
第十一週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環境保護意識。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	

		挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。					
第十二週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第十二週	單元六 水上游龍 第2章 浮潛 深入潛出	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識浮潛安全守則，執行安全的水上休閒活動。 2.學習浮潛的技巧，輕鬆結合自己的泳技，培養休閒運動的興趣。 3.學習浮潛技能與知識，提高水上休閒活動的適應能力。 4.了解海洋環境與生態，促進重視海洋環	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海J2認識並參與安全的海洋生態旅遊。 海J14探討海洋生物與生態環境之關聯。	

		2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。		境保護意識。			
第十三週 第二次段考	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第十三週 第二次段考	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。		協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。			
第十四週	單元二 一生「醫」世 第2章 正確用藥好安心	1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-1正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1.學會分析藥物的類型和特性，以及了解各類藥物正確的使用時機和方式。 2.養成正確的用藥態度與習慣，並了解錯誤用藥對健康的危害。 3.強調醫藥分業需注意的事項，以維護病人的權益與用藥品質。 4.能明辨藥物選購與使用訊息之適切和安全性，並明智選擇正確的用藥方式。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第十四週	單元七 球類入門 第1章 籃球 跑動與配合	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1發展	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解進行籃球練習前，如何藉由腳步動態訓練提升體能。 2. 了解並操作新、舊式上籃方式。 3. 能運球並簡易突破障礙後上籃。 4. 能了解正確掩護動作，並應用不同方向的掩護阻擋防守者，協助隊上進攻。 5. 能在簡易賽事中自由運用掩護、擋拆等技術。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽		

		適合個人之專項運動技能。					
第十五週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品EJU1 尊重生命 。	
第十五週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	

		力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十六週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品EJU1 尊重生命 。	
第十六週	單元七 球類入門 第2章 桌球 誰與爭鋒	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球的發球原則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍發平擊球和反拍推擋的分解動作。 4.能做出正拍發平擊球和反拍推擋的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	

		運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十七週	單元三 「癮」爆新觀點 第1章 青春要玩不藥丸	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。	1.瞭解藥物濫用的常見成因。 2.瞭解藥物濫用的種類。 3.能說出藥物濫用對健康的影響。 4.分析藥物濫用對社會的危害。 5.能下定決心拒絕藥物濫用。 6.能分析生活情境中隱藏的藥物濫用陷阱。	上課參與 平時觀察 小組討論	【品德教育】 品EJU1尊重生命 。	
第十七週	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並實際應用於比賽戰術戰略。			
第十八週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。	
第十八週	單元七 球類入門 第3章 羽球 致命一擊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識2020東京奧運選手的精湛表現及最關鍵的後場致命一擊。 2.經由高遠球對抗賽，熟習舊經驗，並藉此建立後場擊球之基本能力。 3.了解與學會後場殺球動作要領與應用，並建立擊球時正確的拍面擊球位置及發力。 4.能了解羽球殺球之不同方式並能在比賽中欣賞。 5.能學會殺球時的使用時機與執行方法，並	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		個人運動計畫，實際參與身體活動。		實際應用於比賽戰術戰略。			
第十九週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。	
第十九週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第二十週	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。	
第二十週	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		合變化。 7.相互合作的班級氣氛。			
第二十一週 第三次段考	單元三 「癮」爆新觀點 第2章 毒來不毒往	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-3充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識拒絕的原則與技巧。 2.能以正向的態度面對拒絕。 3.能使用合適的拒絕技巧達到拒絕的目的。 4.了解藥物濫用的戒治資源。	上課參與 平時觀察 分組討論	【法治教育】 法J4理解規範國家強制力之重要性。	
第二十一週 第三次段考	單元七 球類入門 第4章 壘球 身手矯健	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識壘球運動的演進脈絡。 2.能比較出棒球與壘球的差異。 3.能遵守球場上的遊戲規則。 4.能了解傳接球動作之	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		原理。 5.能利用身體各部位力量來完成穩定傳接球動作。 6.了解正式比賽的傳接順序與不同的傳接組合變化。 7.相互合作的班級氣氛。			
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	上課參與 小組討論 分組報告	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第一週	單元四	2c-IV-1展現運	Cb-IV-1運動	1.認識現代奧林匹克運	上課參與	【國際教育】	

	Olympic Games運動誌 第1章 奧林匹克故事館	動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。 5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。	小組討論 分組報告	國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。	
第二週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第二週	單元四 Olympic Games運動誌 第1章 奧林匹克故事館	2c-IV-1展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關	Cb-IV-1運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3奧林匹克運動會的精神。	1.認識現代奧林匹克運動會的復興。 2.了解國際奧林匹克委員會與奧運會的關係。 3.了解夏、冬季奧運項目，並知悉我國曾出戰的項目。 4.了解奧林匹克精神如何落實，回顧歷屆奧運的代表性事件。	上課參與 小組討論 分組報告	【國際教育】 國J4尊重與欣賞世界不同文化的價值。	

		之科技、資訊、媒體、產品與服務。		5.認識我國在奧林匹克運動會奪牌的優秀運動員。 6.了解我國參與奧運與奪牌的歷程。 7.能欣賞奧林匹克運動會表現優異的選手。			
第三週	單元一 消費中學堂 第1章 GO購「食」力讚	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Ea-IV-3從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。	1.以消費者角度關心不同的飲食類別、內涵及選購要點，如：產銷履歷、有機農產品、健康食品。 2.辨識媒體廣告的行銷策略，評估自身需求，選擇合適的飲食。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【環境教育】 環J4了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。	
第三週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	

		之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。					
第四週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第四週	單元五 有氧、無氧運動 第1章 慢跑	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解有氧運動的益處。 2.建立正確的跑步運動概念。 3.習得慢跑的動作技巧與訣竅。 4.學會運動前熱身與運動後收操伸展。 5.懂得利用智慧軟體輔助運動。 6.養成持續慢跑的運動習慣。 7.具備簡易的配速觀念，並可實際應用於慢跑練習中。	上課參與 技能測驗	【生涯規劃】 涯J3覺察自己的能力與興趣。	

		情境的問題。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。					
第五週	單元一 消費中學堂 第2章 健康消費實踐家	2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Eb-IV-2健康消費行動方案與相關法規、組織。 Eb-IV-3健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.能在生活當中實踐消費者權利與義務。 2.能解讀媒體廣告的行銷手法。	上課參與 小組討論 分組報告	【人權教育】 人J4了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	
第五週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛練動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

		2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。					
第六週	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	

		人促進健康的行動，並反省修正。					
第六週	單元五 有氧、無氧運動 第2章 彈力繩肌肉鍛鍊	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫實際參與身體活動。	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。	1.能懂得肌肉鍛鍊的原則。 2.能認識肌力與肌耐力。 3.能瞭解肌肉強化的好處。 4.學會正確的基本肌肉鍛練動作。 5.懂得使用簡易肌肉鍛鍊的器材。 6.可設計出適合自己的肌肉鍛鍊課表。	上課參與 態度檢核 技能測驗		

第七週 第一次段考	單元二 慢病驚心 第1章 慢性病情報站(上)	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.分析慢性病對臺灣人健康威脅的嚴重性，並了解慢性病的各項影響因素。 2.體認臺灣首要死因中各項癌症的威脅程度，並分析不同癌症的症狀、致病因素和預防方法。 3.體認心血管疾病中各項疾病的威脅程度，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 4.懂得檢視和分析自己的健康狀態和罹患慢性病的可能性，並適當調整健康的生活型態。	上課參與 小組討論 心得分享 紙筆測驗	【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。	
第七週 第一次段考	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體操動作組合。	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	

		正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。					
第八週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1尊重生命 品J8理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	
第八週	單元五 有氧、無氧運動 第3章 器械體操 跳箱	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理	Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定。 Ia-IV-2器械體	1.能夠了解體操跳箱運動的基本動作及練習方法，並加以運用。 2.能夠學會體操跳箱運動的動作與正確技巧。 3.能夠學會分析動作技	上課參與 分組檢測 技能測驗	【安全教育】 安J2判斷常見的事故傷害。 安J9遵守環境設施設備的安全守則。	

		的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。	操動作組合。	巧與應用組合。 4.能夠培養全身協調性與提升肌肉適能。 5.能遵守安全規範及比賽規則。 6.營造相互合作的班級氣氛。 7.能夠欣賞他人的動作表現。			
第九週	單元二 慢病驚心 第2章 慢性病情報站(下)	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3公開	Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.體認糖尿病的威脅性，並分析其症狀、致病因素和預防方法。 2.分析腎臟病及其病變的嚴重程度，並了解其症狀、致病因素和預防方法。 3.了解代謝症候群的成因，以及對健康的威脅情況，並分析預防方法。 4.能統整遠離慢性病的各項重要預防策略，並落實執行於日常生活中。 5.能夠關懷和願意照護慢性病親屬。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品EJU1尊重生命 品J8理性溝通與問題解決。 【家庭教育】 家J5了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 家J6覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。	

		進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或 行為的影響力。					
第九週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	上課參與 技能測驗		
第十週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯J6建立對於未來生涯的願景。	

		並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		5.體認死亡是人生必經過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。			
第十週	單元六 力爭上游 第1章 仰泳 趾高氣揚	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫,實際參與身體活動。 4d-IV-3執行提升體適能的身體活動。	Gb-IV-2游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.認識游泳姿勢的歷史演進，學習探索游泳技術。 2.學會仰泳腿部打水與手臂划水動作，持續精進泳技。 3.學會仰泳聯合動作，展現全身動作協調性。 4.勇於參與游泳能力評量並達成目標。	上課參與 技能測驗		
第十一週	單元二 慢病驚心 第3章 愛譜生命最終章	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-IV-1主動並公開表明個	Aa-IV-3老化與死亡的意義與自我調適。	1.覺察對老化的刻板觀念，培養知老和敬老的態度。 2.覺知老化是人生必經過程，瞭解健康老化原則和方法，培養愛老的態度。 3.體會身體老化形成的生活不便，養成助老的習慣。 4.覺察對死亡的感受與看法，降低對死亡的恐懼與疑慮。 5.體認死亡是人生必經	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J9知行合一與自我反省。 【生命教育】 生J3反思生老病死與人生無常的現象，探索人生的目的、價值與意義。 【生涯規劃】 涯J6建立對於未來生涯的願景。	

		人對促進健康的觀點與立場。		過程，感受生命意義和價值，進而對自我生命有所規劃。			
第十一週	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	

			通技巧。	理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。			
第十二週	單元六 力爭上游 第2章 獨木舟 划力出場	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1水域休閒運動綜合應用。	1.認識獨木舟、槳、救生衣的類型。 2.能經由引導學習來了解獨木舟動作之原理。 3.了解如何利用力量來輔助划船的動作。 4.能做出獨木舟基本槳法。 5.培養水中自救與救援能力。 6.能夠組成彼此信任與並相互合作的團隊。	上課參與 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週 第二次段考	單元三 安全防護網 第1章 扭轉危機保安康	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2熟悉各種人際溝通互動技能。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ca-IV-1健康社區的相關問題改善策略與資源。 Fa-IV-3有利人際關係的因素與有效的溝	1.了解危機意識，並能評估生活中潛在的危機。 2.認識校園常見的霸凌狀況，並透過同理心與了解霸凌的影響，進而能像校園霸凌說不。 3.了解遭遇攻擊事件時，保護自己的方式。 4.認識遭遇詐騙時的處	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	

			通技巧。	理方式，並避免自己成為詐騙的受害者或加害人。			
第十三週 第二次段考	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第十四週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照帶來的影響。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	

			Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。				
第十四週	單元七 球類進階 第1章 藤球 空中格鬥	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-1發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識藤球運動的特性與規則。 2.理解運動前伸展的重要性。 3.透過遊戲來思考動作應用的時機。 4.能協調控制身體各個部位的力量來進行控球動作。 5.能感受省力及準確之擊球動作。 6.培養定點發球過網的穩定性，進一步學習移位回擊球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。	
第十五週	單元三 安全防護網 第2章 網住安全	2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Db-IV-5身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Fb-IV-1全人健康概念與健	1.認識隱私及隱私外洩可能帶來的影響。 2.了解網路使用上保護隱私的方法。 3.體認網路上留言與發文時注意事項的重要性。 4.體認自拍與散播裸照	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等教育】 性J4認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法J9進行學生權利與校園法律之初探。	

			康生活型態。 Eb-IV-1媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	帶來的影響。			
第十五週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
第十六週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 小組討論 心得分享	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

		健康技能。	守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。				
第十六週	單元七 球類進階 第2章 桌球 蓄勢待發	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.認識桌球比賽單打規則。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解桌球正拍攻球以及步法的分解動作。 4.能做出正拍攻球結合步法的動作。 5.培養控球落點瞄準目標物的能力。 6.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。	
第十七週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

		健康技能。	守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行為。				
第十七週	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十八週	單元三 安全防護網 第3章 馬路如虎口	2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-1居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Fb-IV-3保護性的健康行	1.了解交通安全四守則。 2.認識基本路權概念。 3.能表現遵守交通規則的行為。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品J2重視群體規範與榮譽。 【安全教育】 安J4探討日常生活發生事故的影響因素。	

			為。				
第十八週	單元七 球類進階 第3章 羽球 羽日俱進	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.學會後場攻擊技術的使用時機，並建立後場擊球之基本能力。 2.了解後場切球動作要領與應用，以及學會拍面擊球位置並建立正確發力。 3.能了解羽球切球之類型並能在比賽中欣賞。 4.能學會切球的應用方法，並實際執行於比賽中。	上課參與 態度檢核 技能測驗		
第十九週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第十九週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。			
第二十週	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第二十週	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		7.相互合作的班級氣氛。			
第二十一週 第三次段考	單元三 安全防護網 第4章 生命之鏈	3a-IV-1精熟地操作健康技能。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ba-IV-3緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Fb-IV-1全人健康概念與健康生活型態。	1.了解生命之鏈及其內涵。 2.體認CPR與AED的重要性。 3.能操作CPR與AED。 4.願意提供相關急救措施。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	【安全教育】 安J10學習心肺復甦術及AED的操作。	
第二十一週 第三次段考	單元七 球類進階 第4章 壘球 攻守兼備	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1了解各項運動技能原理。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1運用運動技術的學	Hd-IV-1守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級氣氛。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J2重視群體規範與榮譽。 品J8理性溝通與問題解決。	

		習策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					

備註：